



VAASAN AMMATTIKORKEAKOULU  
VASA YRKESHÖGSKOLA  
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Riikka Sarkkinen ja Ida Ryhänen

# MURROSIKÄISEN TYTÖN FYYSINEN KEHITYS

DVD terveydenhoitajan työn tueksi

Sosiaali- ja terveysala

2012

## VAASAN AMMATTIKORKEAKOULU

Hoitotyön koulutusohjelma, terveydenhoitotyön suuntautumisvaihtoehto

### TIIVISTELMÄ

Tekijät	Riikka Sarkkinen, Ida Ryhänen
Opinnäytetyön nimi	Murrosikäisen tytön fyysinen kehitys. DVD terveydenhoitajan työn tueksi
Vuosi	2012
Kieli	suomi
Sivumäärä	38 + 6 liitettä
Ohjaaja	Paula Hakala

---

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena oli tehdä murrosikäisen tytön fyysisestä kehityksestä DVD, jota kouluterveydenhoitaja voi käyttää työnsä tukena. Kohderyhmänä olivat viidesluokkalaiset tytöt, jotka ovat murrosiän kynnyksellä. Tavoitteena oli tehdä DVD:stä mahdollisimman selkeä, mielenkiintoinen ja visuaalisesti miellyttävä.

Teoriaosuus on pohjana murrosiän muutoksista kertovalle terveystkasvatusmateriaalille. Teoriaosuudessa käsitellään pääasiassa tytön kehossa tapahtuvia muutoksia sekä kouluissa tapahtuvaa terveystkasvatusta. Käytettyä aineistoa voidaan pitää luotettavana, sillä se on alan asiantuntijoiden kirjoittamaa ja materiaaleina on pyritty käyttämään 2000-luvun lähteitä.

DVD toteutettiin yhdessä tietojenkäsittelynopiskelijan kanssa. DVD:n keskeisiä aihealueita ovat murrosikä, hygienia ja kuukautiset. DVD on toteutettu siten, että sen voi katsoa kokonaan alusta loppuun ilman taukoja tai valita jonkin tietyn osa-alueen ja katsoa vain sen.

DVD:stä tuli halutunlainen ja kohderyhmälle sopiva. DVD:n rakenne on selkeä, lisäksi värimaailma ja kuvitus ovat onnistuneet.

---

Avainsanat	DVD, fyysinen kehitys, kouluikäinen, kouluterveydenhoitaja, murrosikä
------------	---

VAASAN AMMATTIKORKEAKOULU

UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Hoitotyön koulutusohjelma, terveydenhoitotyön suuntautumisvaihtoehto

## ABSTRACT

Authors	Riikka Sarkkinen and Ida Ryhänen
Title	The Physical Development of a Teenage Girl. DVD to Support the Work of a Public Health Nurse
Year	2012
Language	Finnish
Pages	38 + 6 Appendices
Name of Supervisor	Paula Hakala

---

The purpose of this practice-based bachelor's thesis was to make an educational DVD about a girl's physical changes in the puberty. The target group of the study includes girls on the 5th grade. The aim was to make a clear and interesting DVD, which would be useful for public health nurses in their work.

The theoretical part is the basis for the educational material about the changes in the puberty. The bachelor's thesis includes a theoretical part about the girl's puberty and the health education in schools. The research material that has been used can be considered reliable because it has been written by experts, and the source material has been mainly written on the 21st century.

The educational DVD was made together with an information technology student. The DVD gives information to girls about the physical changes, menstruation and also hygiene during puberty. The DVD is built so that you can watch the whole video from the start to the end or just review one part of it.

DVD succeeded according to the plan and is suitable for the target group. The colours and the pictures are also nice and fit well with the topic and the whole structure of the DVD.

---

Keywords	DVD, physical changes, school-age, a public health nurse, puberty
----------	---

## SISÄLLYS

### TIIVISTELMÄ

### ABSTRACT

1 JOHDANTO .....	7
2 PROJEKTIN TARKOITUS JA TAVOITTEET .....	8
3 TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ PROJEKTINA.....	10
3.1 Opinnäytetyö projektina.....	10
3.2 Plagiointi .....	11
3.3 Valmiit aineistot.....	11
3.4 Toiminnallinen opinnäytetyö .....	12
4 TEOREETTINEN VIITEKEHYS .....	14
5 TERVEYDENHOITAJA NUOREN TERVEYDENEDISTÄJÄNÄ.....	15
5.1 Terveyskasvatus kouluissa .....	15
5.2 Määräaikaiset terveystarkastukset.....	17

5.3 Laaja terveystarkastus koulussa .....	17
5.4 Viidesluokkalaisen terveystarkastus .....	18
6 MURROSIKÄISEN TYTÖN KEHITYS .....	20
6.1 Kehossa tapahtuvat muutokset .....	20
6.2 Tannerin luokitus .....	21
6.2.1 Rinnat .....	21
6.2.2 Häpykarvoitus .....	22
6.3 Naisen sukupuolielimet .....	22
6.3.1 Kohtu .....	23
6.3.2 Munasarjat .....	23
6.4 Naisen sukupuolihormonit .....	23
6.5 Valkovuoto ja kuukautiset .....	24
6.5.1 Kuukautiskierto .....	25
6.5.2 Kuukautiskivut .....	26
6.6 Murrosiän psyykkinen kehitys .....	27

7 PROJEKTIN TOTEUTUS.....	29
7.1 Projektin eteneminen ja aikataulu .....	29
7.2 DVD:n laadinta terveystieteiden materiaaliksi .....	31
7.3 DVD:n toteutus .....	31
7.4 Yhteistyökumppanit .....	32
8 POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET .....	33
8.1 Prosessin arviointi .....	34
8.2 Videon hyödynnettävyys.....	34
8.3 Eettisyys ja luotettavuus.....	35
LÄHTEET.....	36
LIITTEET	

## 1 JOHDANTO

Saimme idean lähteä työstämään opinnäytetyötä koulun aihepankin avulla. Aluksi tarkoituksena oli tehdä toiminnallinen opinnäytetyö kouluikäisen terveystarkastuksesta. Juteltuamme opettajan kanssa aiheesta, päädyimme rajaamaan aiheen tytön murrosiän kehitykseen. Aiheen rajasimme tytön fyysiseen murrosiän kehitykseen, mutta käsittelemme opinnäytetyössä lyhyesti myös murrosiän psyykkistä kehitystä. Opiskeluaikana kiinnostus lisääntyi lasten ja nuorten terveyden edistämistä kohtaan sekä kouluterveydenhuollossa työskentely kiinnostaa meitä molempia.

Käytännönläheinen työskentelytapa kiinnosti meitä molempia, joten päädyimme tekemään toiminnallisen opinnäytetyön. Opinnäytetyössä käsitelimme kouluterveydenhuoltoa ja nuorten terveyden edistämistä. Kohderyhmänä ovat viidesluokkalaiset tytöt, jotka ovat murrosiän kynnyksellä. Nuorten on tärkeää saada tietoa murrosiästä ja sen tuomista muutoksista jo alakoulussa, koska se alkaa olla silloin ajankohtaista heille. Teoriaosuudessa käsitellään muun muassa murrosikää, terveysneuvontaa kouluissa terveydenhoitajan näkökulmasta sekä projektiluonteista työskentelytapaa.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tehdä DVD, jossa käsiteltiin tytön fyysisiä murrosiän merkkejä. Ideana oli, että terveydenhoitaja voisi käyttää DVD:tä apuvälineenä terveyskasvatustunneilla muun materiaalin lisäksi. Halusimme tehdä DVD:n joka herättäisi nuorissa mielenkiintoa aihetta kohtaan. DVD:n tulee olla mahdollisimman selkeä, helppolukuinen ja ulkonäöltään nuorten mieleen. DVD:n teknillisessä osuudessa ovat auttaneet Vaasan Ammattikorkeakoulun yliopettaja Päivi Sampola ja opiskelija Nina Linna. Yhteistyössä ovat olleet myös Lune Group Oy Ltd, O.b- tampons, Delipap Oy ja Riikka Kilpeläinen.

## 2 PROJEKTIN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tehdä DVD kouluterveydenhoitajan tueksi terveyskasvatuksen ohjaamisessa. Projektin tavoitteena oli myös herättää oppilaiden mielenkiintoa kehossa tapahtuvia muutoksia kohtaan ja tuoda lisää tietoa murrosiästä. Viidesluokkalainen nuori on murrosiän kynnyksellä ja tarvitsee silloin erityistä tukea ja tietoa kehon muutosprosessista. Murrosikä sisältää monia eri osa-alueita, kuten fyysisistä, psyykkistä ja sosiaalista kehitystä, mutta DVD:llä käsitellään erityisesti tytön fyysisistä kehitystä. Fyysisellä kehityksellä tarkoitetaan kehossa tapahtuvia muutoksia, joita ovat esimerkiksi sukupuolinen kypsyminen ja pituuskasvu.

DVD:stä hyötyvät kouluterveydenhoitaja sekä kouluikäiset tytöt. Kouluiällä tarkoitetaan aikaa, jolloin lapsi aloittaa koulun käynnin, siihen saakka kunnes murrosikä alkaa. (Koistinen, Ruuskanen & Surakka 2005, 72.) Murrosiän kynnyksellä olisi tärkeää, että nuori ymmärtäisi oman kasvun ja kehityksen merkityksen ja samalla oppisi myös arvostamaan niin omaa kuin muidenkin kasvua ja kehitystä. DVD on suunnattu alakoulun viidesluokkalaisille tytöille, koska aiheesta kertominen on silloin ajankohtaista. Haastetta terveydenhoitajan työhön lisää se, että oppilaat ovat kehitykseltään eri tasolla.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli lisätä tietoutta, jotta kouluterveydenhoitaja ymmärtäisi murrosiässä olevia nuoria ja osaisi antaa heille tärkeää tietoa edessä olevasta elämänvaiheesta. Terveysdenhoitaja voi auttaa nuoria syventämällä omaa tietouttaan murrosiästä ja nuoren kehitysvaiheista. Terveysdenhoitajan tulee siis tuntee murrosiän normaali kasvu ja kehitys, jotta mahdolliset poikkeamat kehityksessä osataan tunnistaa ajoissa. (Laine 2005.)



Opinnäytetyön tarkoituksena oli oppia myös projektityöskentelyä ja projektin hallintaa, kuten aikataulun suunnittelua, yhteistyötä eri tahojen kanssa ja työn aiheen rajaamista selkeäksi kokonaisuudeksi. Projektituotoisessa työskentelyssä tehtäviä voidaan jakaa osapuolten kesken, jolloin työskentelyä voidaan harjoittaa myös itsenäisesti. Terveystenhoitajan työkuvaan kuuluu olennaisesti itsenäinen työskentelytapa, jota voi harjoitella opinnäytetyön tekemisen avulla. Projektituotoisen opinnäytetyön tekeminen antaa myös valmiuksia terveystenhoitajan työhön.

### **3 TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ PROJEKTINA**

Projektin tarkoituksena on pyrkiä ennalta määritettyyn tavoitteeseen. Jokainen projekti on ainutlaatuinen ja sen läpiviemiseksi tarvitaan suunnitelma, jonka etenemistä ja tuloksia seurataan säännöllisesti. (Kettunen 2003, 15–16.) Projekti lähtee liikkeelle jonkun ongelman tai kehittämiskohteen havaitsemisesta. Jos projekti todetaan kannattavaksi ja ajankohtaiseksi, projektille asetetaan tavoitteet, jonka jälkeen alkaa projektin suunnittelu. (Rissanen 2002, 15.) Suunnitteluvaiheessa tarkennetaan projektin tavoitteita, resursseja, aikataulua ja työsuunnitelmaa. Projektia toteuttaessa suunnitelma elää koko ajan ja siihen tulee jatkuvasti tehdä päivityksiä. (Kettunen 2003, 42, 52.)

Kun projekti on saatu päätökseen ja tulokset ovat valmiit, tulee kirjoittaa loppuraportti. Loppuraportissa kuvaillaan kuinka asetettuihin tavoitteisiin on päästy projektin avulla. (Rissanen 2002, 172-173.)

#### **3.1 Opinnäytetyö projektina**

Opinnäytetyöprojekti alkaa aiheen valinnasta, joka syntyy useiden keskustelujen ja harkintavaiheiden jälkeen. Tarvitaan idea tai juoni, minkä pohjalta opinnäytetyötä lähdetään työstämään, lisäksi se ohjaa myös myöhempää työskentelyä. Idean tai juonen tulee olla kiinnostava, selkeä ja ymmärrettävä. Aiheen valinnan jälkeen selvitetään opinnäytetyön lähtökohdat ja tavoiteltu päämäärä, jonka jälkeen aihetta on useimmiten rajattava. Ennen lopullista aiheen rajaamista tulee tarkistaa aiheesta löytyvät materiaalit ja aiempi tutkimustieto, jotta aihetta voi käsitellä syvällisesti. Lähdemateriaalin valinnassa ja tulkinnassa tulee olla kriittinen ja lähteiden täytyy olla ajan tasalla. (Hirsijärvi, Remes & Sajavaara 2004, 60, 62-63, 75, 77, 101-102.)

### **3.2 Plagiointi**

Plagiointia tulee välttää opinnäytetyötä tehdessä. ”Plagioinnilla tarkoitetaan tieteellistä varkautta: toisen tekijän ideoiden, tutkimustulosten tai sanamuodon esittämistä ikään kuin omana” (Hirsijärvi ym. 2004, 110). Se voi ilmetä myös tutkimustulosten sepittämisenä ja manipulointina sekä puutteellisena lähdeviittaamisena (Hirsijärvi ym. 2004, 110-111).

### **3.3 Valmiit aineistot**

Opinnäytetyön aihepiiriä voi tarkastella useasta näkökulmasta (Vilkkä & Airaksinen 2003, 72). Jos samasta aiheesta on tehty vastaavanlaisia tuotoksia aikaisemmin, tulee muistaa, että valmiita aineistoja ei sellaisenaan voi käyttää omaan tuotokseen. Toisten tuotosten lähdeaineistoja voi sen sijaan käyttää hyödyksi omaan projektiin. (Hirsijärvi ym. 2004, 175.)

Opinnäytetyö on loppuun saatettu, kun siitä on tehty selostus tai sen tulokset on jollain muulla tavoin tuotu julkisuuteen. Opinnäytetyön suorittaja voi julkaista työnsä suullisesti, kirjallisesti tai molemmin tavoin. Sen voi julkaista myös elektronisessa muodossa tietoverkossa tai esimerkiksi cd-rom-aineistona. Tietoja voidaan julkaista lisäksi äänitteinä tai video-ohjelmina. (Hirsijärvi ym. 2004, 221.)

### 3.4 Toiminnallinen opinnäytetyö

Toiminnallinen opinnäytetyö on vaihtoehto tutkimukselliselle opinnäytetyölle. Siinä tavoitellaan käytännön toiminnan opastamista, ohjaamista, toiminnan järjestämistä ja järjeistämistä. Toiminnallinen opinnäytetyö voi olla esimerkiksi ohje, opastus, jonkin tapahtuman tai tilaisuuden suunnittelu. Se voi myös olla tapahtuman toteuttamista kohderyhmän mukaan oppaan, kirjan, videon, multimediaesityksen tai verkkosivuston avulla. Toiminnallisessa opinnäytetyössä tulee pyrkiä luomaan viestinnällisin ja visuaalisin keinoin kokonaisilme, josta tunnistetaan tavoitellut päämäärät. On hyvä kiinnittää huomiota esimerkiksi tuotoksen tekstiosuuteen, kuviin, houkuttelevuuteen, selkeyteen, asiasisältöön ja sen osuvuuteen kohderyhmälle. (Vilka & Airaksinen 2003, 5- 53.)

Toiminnallisessa opinnäytetyössä on hyvä tehdä toimintasuunnitelma, koska opinnäytetyön tavoitteiden ja idean pitää olla tiedostettuja, perusteltuja ja harkittuja. ”Toimintasuunnitelmassa vastataan kysymyksiin mitä tehdään, miten tehdään ja miksi tehdään” (Vilka & Airaksinen 2003, 26). Toimintasuunnitelmassa kannattaa jäsenellä itsellensä, että mitä on tekemässä. Siinä myös osoittaa itsellensä, että kykenee johdonmukaiseen päättelyyn ideassa ja tavoitteissa. Suunnitelman viimeisenä merkitys on lupaus siitä, että mitä aikoo tehdä. On tärkeää, että toimintasuunnitelmaan pystyy sitoutumaan. (Vilka & Airaksinen 2003, 27.)

Toiminnallisessa opinnäytetyössä tulee miettiä projektin tarpeellisuutta esimerkiksi kohderyhmässä. On tärkeää, että aiheeseen löytyy lähdekirjallisuutta ja muita tutkimuksia. Tätä kautta pystyy tarkastelemaan omia taitoja, kykyjä ja valmiuksia idean toteuttamiseen. On myös tarpeellista selvittää, että tarvitseeko ulkopuolisia henkilöitä avuksi projektin toteutuksessa. Aikataulussa tulee olla joustonvaraa, jos siinä on mukana useampia henkilöitä. (Vilka & Airaksinen 2003, 27-28.)

Toiminnallisessa opinnäytetyössä teoreettisena näkökulmana ovat jonkin alan käsite ja lisäksi sen määrittely. Tietoperustalla tarkoitetaan teoriaa ja määriteltyjä käsitteitä. Ne toimivat apuvälineinä opinnäytetyön tekemisessä. Aina ei ole pakollista eikä edes ajallisesti mahdollista toteuttaa koko teorian näkökulmasta toiminnallista opinnäytetyötä, joten sitä kannattaa rajata. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 43.)

## 4 TEOREETTINEN VIITEKEHYS

Suurin osa työn teorian tiedosta saatiin aikaisemmin koulussa käytetyistä oppikirjoista. Teoriaosuudessa käytettiin mahdollisimman uusia teoksia lähdemateriaaleina. Oppikirjojen käyttö teoriaosuudessa oli melko haasteellista, koska useammat teokset olivat kirjoitettu vuosien 1980–1990 aikana. Kaikki opetukseen ja oppimiseen liittyvä teorian tieto on hankittu käyttämällä Vaasan tiedekirjasto Tritoniaa ja Vaasan kaupungin kirjaston Venny-verkkokirjasto hakuohjelmia.

Hakusanoina Tria-tietokannassa tehdyissä hauissa käytettiin seuraavia hakusanoja: murrosikä, fyysinen kehitys, kouluikäinen ja terveydenhoitaja.

Teoriahakua on tehty myös Internetissä Google Scholar, PubMed ja Linda -ohjelmia käyttämällä. Ulkomaista hakuohjelmista löytyneet tutkimukset eivät kuitenkaan vastanneet etsittyä aineistoa, mutta tietoa suomalaisista julkaisuista löytyi riittävästi.

Lähteinä käytettiin myös muita luotettavia terveydenhoitoon liittyviä Internet-sivustoja, kuten esimerkiksi Duodecim. ”Kustannus Oy Duodecim julkaisee lääkäreille ja muille terveydenhuollon ammattilaisille suunnattuja oppi- ja käsikirjoja sekä tietokantoja päivittäisen työnteon tueksi.” (Duodecim 2012.) Lähteenä käytettiin myös Väestöliiton Internet-sivustoa.

## **5 TERVEYDENHOITAJA NUOREN TERVEYDENEDISTÄJÄNÄ**

Jokainen nuori kuuluu perusopetuksen aikana kouluterveydenhuollon piiriin. Kouluterveydenhoitaja tapaa oppilaat vuosittain määräaikaistarkastuksissa. Terveystarkastuksia tehdään myös yksilöllisen tarpeen mukaan määräaikaistarkastusten lisäksi. Kouluterveydenhoitajan vastuualueeseen kuuluu noin 600–700 oppilasta. Terveysterveystarkastaja pyrkii edistämään koululaisten terveyttä sekä kasvua ja kehitystä. Kouluterveydenhoitajan rooli nuoren terveyden edistämisen asiantuntijana on ensiarvoisen tärkeä. Kouluterveydenhoitajan fyysinen sijainti, itsenäinen toiminta ja luottamuksellisuus kannustavat nuoria keskustelemaan myös henkilökohtaisista asioista. Nuoren ja terveydenhoitajan kanssa käydyt keskustelut auttavat nuorta koulunkäyntiin ja jaksamiseen liittyvissä asioissa. (Jakonen 2005.)

Kouluterveydenhuoltoon kuuluu myös koululaisten oppimisympäristöstä sekä kouluyhteisön turvallisuudesta ja hyvinvoinnista huolehtiminen. Kun terveydenhoitaja työskentelee koululla, hän on osa moniammatillista työryhmää. Moniammatillista työryhmää voidaan hyödyntää nuorta koskevissa asioissa, jolloin arvioidaan ja tuetaan nuoren tilannetta, esimerkiksi oppilashuoltoryhmissä. (Aaltonen ym. 1999, 126, 265.)

### **5.1 Terveyskasvatus kouluissa**

Kun lapsi siirtyy lastenneuvolasta kouluterveydenhoitoon, terveydenhoitajat välittävät tietoa lapsen kasvusta, kehityksestä ja mahdollisista kehitysongelmista kouluterveydenhoitoon. Kouluissa terveydenhoitaja pyrkii edistämään koululaisten terveyttä ja tarvitsee tuekseen myös tutkimustietoa. Suomessa koululaisten terveyttä tutkitaan Kouluterveyskyselyllä, WHO:n Koululaistutkimuksella ja Nuorten terveystapatutki-

muksilla. Pääasiassa tutkimustietoa kerätään yli 10-vuotiailta lapsilta. (Tervaskanto-Mäentausta 2008, 365-366.)

Kouluterveydenhuollosta terveydenhoitajan lisäksi vastaavat lääkäri, oppilashuolto sekä opetushenkilöstö. Kansanterveyslaki säätelee ja kouluterveydenhuollon opas sekä -laatusuositus ohjaavat kunnan viranhaltijoita ja päättäjiä kouluterveydenhuollon kehittämisessä. (Tervaskanto-Mäentausta 2008, 373.)

Kansanterveyslaki tuli voimaan vuonna 1972, jolloin kouluterveydenhuolto Suomessa yhtenäistyi. Yhtenä osa-alueena kansanterveyslakiin kuuluu terveystieteidenkasvatus. Kouluterveydenhuolto osallistuu terveystieteidenkasvatus suunnitelmien tekemiseen ja toteuttamiseen, yhdessä opetushallituksen kanssa. (Terho, Ala-Laurila, Laakso, Krogius & Pietikäinen 2002, 15, 21, 472.) Terveystarkastuksia voivat tehdä terveydenhuollon ammattihenkilöt. Kouluterveydenhuollon määräaikaistarkastuksista vastaa kouluterveydenhoitaja, mutta laaja terveystarkastus tehdään aina terveydenhoitajan ja lääkärin yhteistyönä. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2008, 27.)

Terveydenhoitajan tulee tuntea terveystiedon opetussuunnitelma, jonka jälkeen hän voi täydentää sitä omalla toiminnallaan (Tervaskanto-Mäentausta 2008, 374). Opetussuunnitelmaan pohjautuu esimerkiksi seksuaaliterveyden opettaminen, joka on oppilasryhmäkohtaista. Kouluterveydenhoitajat edistävät nuorten seksuaaliterveyttä. Nuoret pitävät terveydenhoitajaa luotettavana ja arvostavat hänen osaamistaan seksuaalivälikäytönä liittyvissä asioissa. (Nummelin 2000, 26.)

Terveystieteidenkasvatuksen tavoitteena on, että jokainen nuori omaksuu terveelliset elämäntavat ja -asenteet. Tärkeää on, että nuori ymmärtää vastuunsa omasta ja ympäristön terveydestä sekä kykenee suojelemaan itseään terveysongelmilta myös tulevaisuudessa. Kouluterveydenhoitaja ja koululääkäri voivat pitää myös terveystiedon tunteja, jolloin lisätään nuorille tietoutta omasta terveydestä ja sen edistämisestä. Terveystieteidenkas-



vatusta annettaessa on huomioitava nuoren ikä ja kehitystaso. (Terho ym. 2002, 15, 21, 472.)

## **5.2 Määräaikaiset terveystarkastukset**

Kouluterveydenhuollon terveystarkastukset tehdään peruskoulun jokaisella vuosiluokalla, näitä kutsutaan määräaikaistarkastuksiksi. Lasten ja nuorten kasvun ja kehityksen seuranta on kouluterveydenhuollon keskeisin tehtävä sekä tärkeä osa ennaltaehkäisevää terveydenhuoltoa. Haastattelujen ja kliinisten tutkimusten avulla pyritään löytämään mahdolliset poikkeamat lapsen ja nuoren kehityksessä mahdollisimman varhain ja tarvittaessa lapsi tai nuori ohjataan jatkohoitoon. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2008, 29–30.) Jatkohoitoa suunniteltaessa on tärkeää kiinnittää huomiota lapsen ja nuoren mielipiteiden ja kokemusten kuulemiseen, kehitystason edellyttämällä tavalla (Sosiaali- ja terveysministeriö 2009, 30).

Terveystarkastuksissa selvitetään myös perheen hyvinvointia haastattelun avulla. Tärkeää on antaa lapselle ja perheelle palautetta heidän voimavaroista ja tukea vanhempia heidän elämäntilanteestaan. Jos perheessä tai lapsen kehityksessä esiintyy huolen aiheita, otetaan ne avoimesti käsittelyyn ja sovitaan vanhempien ja kouluterveydenhuollon kanssa yhdessä jatkotoimenpiteistä. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2008, 29–30.)

## **5.3 Laaja terveystarkastus koulussa**

Peruskoulussa laajoja terveystarkastuksia on yhteensä kolme, ensimmäisellä, viidennellä ja kahdeksannella luokalla. Tässä kappaleessa keskitytään viidesluokkalaisten terveystarkastukseen, johon kuuluu myös lääkärintarkastus. Viidesluokkalainen nuori on murrosiän kynnyksellä ja tarvitsee erityistä tukea ja tietoa kehon muutosprosessista. Fyysiset ja psyykkiset muutokset kehossa voivat tuoda esille myös erilaisia sairauksia.

uksia ja ongelmia, jonka vuoksi laajoissa terveystarkastuksissa tehdään määrätty seurantatutkimukset. Laajoissa terveystarkastuksissa käytetään apuna myös ns. kolmikanta- keskustelua, joka toteutetaan yhdessä oppilaan, opettajan ja vanhemman välillä. (Terho ym. 2002, 144–146.) Kolmikanta-keskustelujen avulla terveydenhoitaja saa tietoonsa tarvittavat asiat nuoren koulun käynnin sujumisesta. Kouluterveydenhuollon ammattilaisten ja vanhempien välillä käydään tasavertainen keskustelu koko perheen hyvinvoinnista, niiltä osin kuin sillä voi olla olennaista merkitystä lapsen ja nuoren kasvuun ja kehitykseen. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2008, 28.) Vanhemmat kutsutaan myös terveystarkastukseen nuoren kanssa, tällöin vanhemmat voivat tarvittaessa miettiä ratkaisukeinoja ilmaantuneisiin terveysongelmiin terveydenhoitajan ja lääkärin kanssa (Terho ym. 2002, 144–146).

#### **5.4 Viidesluokkalaisen terveystarkastus**

Alakoulussa tehdään laaja terveystarkastus viidesluokkalaisille oppilaille, jotka ovat siirtymässä yläkouluun. Nuoret ovat myös kehityksellisessä siirtymävaiheessa, osalla murrosikä on alkanut ja toisilla se on vasta alkamassa. Laajat yksilölliset vaihtelut ovat normaalia puberteettikehityksessä. Murrosiän kehittymistä on tärkeää seurata ja puberteettiaikataulusta informointi auttaa nuoria suhtautumaan paremmin kehossa tapahtuviin muutoksiin. Puberteettikehityksen häiriöt on huomattava mahdollisimman varhain, jotta nuori voidaan tarvittaessa ohjata jatkotutkimuksiin. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2011, 42.)

Terveystarkastuksessa arvioidaan yksilöllisesti nuoren fyysistä ja psyykkistä terveyttä sekä sosiaalista hyvinvointia. Laajaan terveystarkastukseen osallistuvat terveydenhoitajan lisäksi lääkäri, opettaja ja nuoren vanhemmat. Vanhemmat tarvitsevat myös tukea ja tietoa nuoren murrosiän alkaessa. Vastaanotolla onkin hyvä hetki keskustella nuoren kehityksestä ja mahdollisista ongelmista koululääkärin kanssa. (Terho ym. 2002, 139–146.) Viidesluokkalaisen terveystarkastus aloitetaan keräämällä nuoresta

esitietoja, joita saadaan edellisistä terveystarkastuksista ja muista kouluterveydenhuollon kertomuksista, opettajalta sekä vanhemmilta. Esitietojen avulla saadaan selvyttä esimerkiksi nuoren perhetilanteesta, terveydentilasta ja koulunkäynnin onnistumisesta. Terveystarkastuksessa otetaan sovitut seulontatutkimukset joita ovat muun muassa pituus, paino, verenpaine, skolioosiseula, näkö, kuulo ja puberteettiseula, jota arvioidaan Tannerin taulukon mukaisesti. Tarkastuksessa kartoitetaan nuoren käyttäytymistä, koulumenestystä ja suhdetta ystäviin sekä opettajiin. Lopuksi tehdään kokonaisarvio nuoren terveydentilasta ja arvioidaan nuoren selviytymistä yläkoulussa. Tarvittaessa nuorelle suunnitellaan lisätutkimuksia, kuntoutusta tai muita tukimuotoja, jotka auttavat nuorta selviytymään arjessa ja koulussa. (Terho ym. 2002, 139-147.)

Terveystarkastuksissa kartoitetaan myös nuoren terveystottumukset ja tarvittaessa annetaan nuorelle ohjausta ja neuvoja oman terveytensä edistämisestä ja ylläpitämisestä (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2011). Esimerkiksi lasten ja nuorten ylipainoisuus on lisääntynyt kolminkertaisesti viimeisten vuosikymmenten aikana, jolloin voidaan kouluikäisten kohdalla puhua jo kansanterveysongelmasta. Järjestettyjen liikuntaharrastusten määrä on pysynyt ennallaan, mutta siitä huolimatta lasten fyysinen aktiivisuus on vähentynyt ja kunto heikentynyt. Liikalihavuus vaikuttaa nuoren hyvinvointiin kokonaisvaltaisesti, sillä sekä fyysinen että psyykkinen terveys ovat liikalihavalla normaalipainoista huonompia. (Fogelholm 2007, 36.)

Nuoren voimavarojen tukemisella on suuri merkitys terveyden ylläpitämisessä ja edistämisessä. Ulkoisia voimavaroja eli sosiaalisia voimavaroja ovat esimerkiksi perhe, ystävät ja koulujärjestelmä. Nuoren sisäisiä voimavaroja ovat esimerkiksi hyvä itsetunto ja luottamus. (Hyry-Honka 2004.) Itsetuntoa kuvaillessa on huomattu merkittäviä sukupuolieroja. On todettu, että tytöillä on poikia heikompi itsetunto, joten kouluikäisten nuorten voimavarojen vahvistaminen on tärkeää myös terveystarkastuksien yhteydessä. (Jaari 2004.)

## **6 MURROSikäISEN TYTÖN KEHITYS**

Tytöstä naiseksi kehittyminen on pitkä prosessi, johon kuuluu fyysinen, psyykkinen ja sosiaalinen kehitys (Eskola & Hytönen 2002, 32, 35). Puberteetti eli murrosikä tarkoittaa aikaa jolloin lapsesta kasvaa fyysisesti aikuinen ja sukupuoliset ominaisuudet kehittyvät (Koistinen ym. 2005, 72). Puberteetti eli fysiologinen murrosikä alkaa ennen 12-vuoden ikää. Perimä ja rakennetyyppi vaikuttavat murrosiän alkamiseen. Fyysinen muutosprosessi kestää noin kahdesta viiteen vuoteen. (Eskola & Hytönen 2002, 32, 35.)

Aivoissa sijaitseva hypotalamus säätelee sukupuolirauhasten toimintaa, joka aktivoituu murrosiän alussa (Terho ym. 2002, 110). Samalla tämä endokriininen järjestelmä eli hypotalamuksen ja sukurauhasten muodostama järjestelmä alkaa lisätä hormonien eritystä, jolloin plasman gonadotropiinipitoisuudet (FSH, LH) moninkertaistuvat (Aaltonen, Ojanen, Vihunen & Vilén 1999, 55). Aivolisäkkeen gonadotropiinien eli sukupuolirauhasiin vaikuttavien hormonien lisääntyminen vaikuttaa munasarjojen kypsymiseen, tällöin munasarjat alkavat tuottamaan estrogeeneja. (Eskola & Hytönen 2002, 32.)

### **6.1 Kehossa tapahtuvat muutokset**

Tytön murrosikä alkaa yleensä rintojen kehityksellä estrogeenin, etenkin estradiolin vaikutuksesta. Sen seurauksena myös kohtu alkaa kasvaa ja lantio levenee. (Terho ym. 2002, 110.) Lisämunaisten kuorikerroksien erittämien androgeenien vaikutuksesta ulkoiset sukupuolielimet kasvavat sekä häpy- ja kainalokarvat lisääntyvät (Eskola & Hytönen 2002, 32). Häpykarvoitus alkaa kehittymään samaan aikaan kuin rintojen kehitys, noin 9-13 vuoden iässä. Kainalokarvoitus alkaa kasvaa pari vuotta hä-

pykarvoituksen kasvun alkamisen jälkeen. (Aaltonen ym. 1999, 56.) Androgeenien vaikutuksesta hiukset ja iho rasvoittuvat, koska talirauhasten toiminta on aktivoitunut. Androgeenien muita vaikutuksia ovat akne ja aikuistyyppinen hienhaju. (Terho ym. 2002, 110.)

Pituuskasvuun vaikuttavat sekä andogeenit että estrogeenit. Murrosiän kasvu jaetaan kolmeen vaiheeseen. Ensimmäisessä vaiheessa pituuskasvu on vain 2-5 cm vuodessa. Seuraavaan vaiheeseen kuuluu kasvun nopeutuminen eli kasvupyrähdys. Kasvupyrähdys kestää noin kaksi vuotta ja alkaa noin kahdentoista vuoden iässä. (Terho ym. 2002, 110–113.) Ensimmäiseksi kasvu alkaa raajojen ääreisosista. Kasvupyrähdys johtuu lisääntyneestä steroidierityksestä yhdessä lisääntyneen kasvuhormonituotannon kanssa. (Aaltonen ym. 1999, 56.) Voimakkaimman kasvun aikana pituutta tulee lisää noin 10 cm vuodessa. Viimeisessä vaiheessa pituuskasvu hidastuu huomattavasti ja loppuu menarken eli ensimmäisten kuukautisten jälkeen. Kasvun hidastumisen seurauksena epifyysit eli kasvulevyt luutuvat umpeen. (Terho ym. 2002, 110–113.)

## **6.2 Tannerin luokitus**

Tannerin luokituksessa määritellään ulkoisia sukupuolimerkkejä. Alakappaleissa kuvataan puberteettikehityksen eri asteita Tannerin luokituksen mukaan. (Laine 2005.)

### **6.2.1 Rinnat**

Tyttöjen rintojen kehitystä määritellään Tannerin luokituksen mukaan vaiheilla M1-M5 (Laine 2005).

M1 Lapsen rinta: vain nänni on koholla.

M2 Nuppuaste: rinta ja nänni kohoavat hieman, ja rauhaskudosta tuntuu tunnusteltaessa; nännipiha suurentunut.

M3 Rinta ja nännipiha ovat edelleen suurentuneet, ja niiden ääriveri muodostaa sivulta katsottuna yhtenäisen kaaren.

M4 Nännipiha kohoaa ja muodostaa rinnan päälle erillisen kummun.

M5 Kypsä rinta: vain nänni on koholla rinnasta nännipihan laskeuduttua takaisin yhtenäiseen ääriveriivään.

### **6.2.2 Häpykarvoitus**

Tyttöjen häpykarvoituksen kehitystä voidaan määritellä Tannerin asteikolla P1-P5 (Laine 2005).

P1 Lapsen: häpykarvoitus ei poikkea vatsan karvoituksesta.

P2 Pitkiä, vähän pigmentoituneita, untuvaisia, suoria, tai hieman kihartuvia karvoja niukasti häpyhuulissa.

P3 Huomattavasti tummempi, karkeampi ja kiharampi karvoitus, joka leviää niukasti häpyliitoksen päälle.

P4 Aikuistyyppinen karvoitus, yläraja vaakasuora, ei leviää navan suuntaan mutta kyläkin reisien sisäisivuille.

P5 Karvoitus leviää myös navan suuntaan.

### **6.3 Naisen sukupuolielimet**

Sukupuolielimet jaetaan naisella ulkoisiin ja sisäisiin sukupuolielimiin. Ulkoisiin kuuluvat häpykukkula ja häpyhuulet sekä emättimen aukko, immenkalvo, virtsaputki ja klitoris. Sisäisiä sukupuolielimiä ovat emätin, kohtu, munanjohtimet sekä munasarjat. (Väestöliitto 2012.)

Murrosiässä sisäiset synnytykselimet kasvavat ja yhtä aikaa ulkoisissa sukupuolielimissä tapahtuu muutosta. Sisäisten sukupuolielimien kasvua ja kypsymistä ei huomaa, sillä ne jäävät lantion sisään lantioluiden suojiin. Tyttö on sukukypsä vasta silloin, kun kuukautiset alkavat. (Reinikkala, Ryhänen, Penttinen & Pesonen 2002, 26.)

### **6.3.1 Kohtu**

Naisen kohtu on päärynän muotoinen elin, joka painaa 30–40 grammaa. Kohtu jakautuu kolmeen osaan. Ensimmäisenä kohdun kaula (cervix uteri), joka on kohdun alin osa. Toisena tulee kohdunrunko (corpus uteri), joka on kohdun seinämän pääosa ja se päättyy kohdunkaulaan. Viimeisenä kohdunpohjaan (fundus uteri), joka on kohdun ylin osa. (Bjälle, Haug, Sand, Sjaastad & Toverud 2008, 413.)

Kohtu, emätin ja pienet häpyhuulet alkavat kasvaa ja kehittyä estrogeenin vaikutuksesta. Samalla emättimessä tapahtuu muutoksia; emättimen limakalvon happamuusaste muuttuu emäksisestä happamaksi, epiteelikerros paksunee ja kohtu suurenee sekä sen limakalvo ja lihaskerros paksunevat. Androgeenin vaikutuksesta isot häpyhuulet ja klitoris alkavat kehittyä sekä häpykarvoitus alkaa kasvaa. (Aaltonen ym. 1999, 56.)

### **6.3.2 Munasarjat**

Munasarja eli ovaario on naisella munasoluja tuottava mantelin kokoinen ja muotoinen parillinen sukupuolirauhanen. Munasarjojen keskiosaa sanotaan ytimiksi (medulla). Näitä ytimiä ympäröi kuorikerros (cortex), jossa kehittyvän munasolun eli oosyytin sisältävät munarakkulat sijaitsevat. Hedelmällisessä iässä naisen munasarja painaa noin 7 grammaa. (Bjälle ym. 2008, 414.)

## **6.4 Naisen sukupuolihormonit**

Munasarjat tuottavat naishormoneja, estrogeeneja ja progesteronia. Estrogeeneillä tarkoitetaan naishormonien ryhmää, ja siihen kuuluvat estradioli, estroni, ja estrioli.

Tyttöjen murrosikään liittyvät muutokset johtuvat siis pääasiassa munasarjojen tuotamista sukupuolihormoneista. (Bjålie ym. 2008, 416.)

Estrogeenit vaikuttavat naisen ensisijaisten ja toissijaisten sukupuolitunnusmerkkien kehittymiseen. Estrogeenit stimuloivat naisen sukupuolielinten kasvua ja kehitystä. Lisäksi ne stimuloivat myös rintojen kasvua ja vartalon naisellisten muotojen kehittymistä. (Bjålie ym. 2008, 416.)

### **6.5 Valkovuoto ja kuukautiset**

Puberteetti-ikään kuuluu kuukautisten alkaminen, tällöin tytöstä kehittyy biologisesti nainen. Ennen ensimmäisiä kuukautisia eli menarkea tytöillä esiintyy valkovuotoa, se on merkki hormonitoiminnan eli estrogeenitoiminnan alkamisesta. (Väestöliitto 2011.) Kuukautiset tulevat jonkin ajan kuluttua, toisinaan jopa vuosien päästä, valkovuodon alkamisesta. Valkovuoto on emättimen limakalvon erittämää nestettä, kohdunkaulan erittämää limaa ja limakalvojen pinnasta irronneita kuolleita soluja ja sitä erittyy emättimestä. Valkovuodon määrä on vaihtelevaa, mutta runsas ja haiseva vuoto voi olla merkki emätintulehduksesta. (Tiitinen 2010.)

Menarke ajoittuu lähes aina kasvupyrähdysten jälkeiseen kasvun hidastumisen vaiheeseen, jolloin tyttö on keskimäärin 12-vuotias (Laine 2005). Menarken jälkeen tytön keho on lisääntymiskykyinen (Väestöliitto 2011). Fyysinen kehitys on kuitenkin yksilöllistä, joten kuukautiset voivat alkaa 10–16 vuoden iässä (Laine 2005).

Pitkäaikaissairaudet ja aliravitsemus voivat hidastaa kuukautisten alkamista, kun taas liikalihavuus voi jouduttaa tytön puberteettikehitystä (Eskola ym. 2002, 32–34).



### 6.5.1 Kuukautiskierto

Kuukautisten alkamisikä on noin 10–16 vuotta, keskimäärin ne alkavat 12–13 vuoden iässä. Kuukautisten alkamiseen vaikuttavat perimä, ravinto, liikunta ja mahdolliset sairaudet. Aluksi kuukautiskierto voi olla epäsäännöllinen ja kuukautiset ovat kivuttomat. Myöhemmin vuoto voi muuttua runsaaksi ja kiertojen säännölistyessä voi ilmaantua kuukautiskipuja. (Tiitinen 2010.)

Normaalia kuukautiskiertoa säätelee aivolisäkkeen toiminta, kohtu ja munasarjat, jotka reagoivat FSH- ja LH- aivolisäkehormonien erittymiseen. Kuukautiskierron alussa FSH-hormoni eli follikkelia stimuloiva hormoni alkaa erittää munarakkulaa kypsyttävää hormonia aivolisäkkeessä. Munarakkula tuottaa estradioli-naishormonia, joka muuttaa kohdun limakalvoa paksummaksi. Kun kypsä munarakkula puhkeaa ja munasolu irtoaa, tapahtuu ovulaatio. (Tiitinen 2010.) Munasolu säilyy elävänä noin vuorokauden ajan, jolloin hedelmöittyminen on mahdollista (Aaltonen ym. 1999, 60). Ovulaation alkaessa LH-hormoni eli lutenisoivan hormonin taso nousee nopeasti ja edistää munarakkulasta kehittyvän keltarauhasen ja keltarauhashormonin eli progesteronin toimintaa kahden viikon ajan. Keltarauhashormonin tarkoituksen on valmistaa kohdun limakalvoa mahdollista raskautta varten. Jos munasolu ei hedelmöity ja kiinnity kohdunlimakalvolle, tällöin keltarauhanen surkastuu ja kuukautisvuoto eli menstuaatio alkaa. (Tiitinen 2010.)

Noin viikko ennen kuukautisten alkua rinnat voivat tuntua aroilta, koska rintarauhaset turpoavat verenkierron ja nesteiden tungoksen sekä estrogeenin ja keltarauhashormonien vaikutuksesta. Kuukautisten alettua rintojen muutokset palautuvat normaaliksi. Keltarauhashormonilla on myös lämpöä tuottava vaikutus, kierron loppuvaiheessa voidaan todeta peräsuolilämmöstä noin puolen asteen nousu. (Aaltonen ym. 1999, 60.)

Kuukautiskierron pituus on tavallisesti 28 vuorokautta ja sen katsotaan alkavan ensimmäisestä vuotopäivästä. Kiertoväli lasketaan edellisten kuukautisten alkamispäivästä seuraavien kuukautisten ensimmäiseen vuotopäivään. Kuukautiskierto voi olla aluksi epäsäännöllinen. Kuukautisvuoto kestää 3–8 päivää, jolloin vuotoa tulee keskimäärin 30–50ml. Kuukautisvuodon mukana poistuu myös kohdun limakalvon pallasia ja kudostenestettä. Vuoto sisältää fibrinolyyttistä ainetta, mikä tekee siitä huonosti hyytyvän. (Eskola ym. 2002, 42.)

### **6.5.2 Kuukautiskivut**

Puberteetin ensimmäisiin kuukautisiin ei yleensä liity kipuja tai muita kuukautisiin liittyviä oireita eli premenstruaalisia tensioita, joita voivat olla esimerkiksi väsymys, ärtyisyys, masennus, turvotus tai päänsärky (Aaltonen ym. 1999, 58, 60). Kuukautiskipuja voi esiintyä kuukautisten alkaessa ja niiden aikana. Jos kuukautiskivut häiritsevät koulunkäyntiä, harrastuksia ja vaativat jatkuvaa lääkitystä, voi olla kyse dysmenorrea sairaudesta. Kuukautiskipuja voi esiintyä alusta alkaen, jolloin niitä kutsutaan primaarisiksi dysmenorreaksi. Kuukautiset voivat muuttua myöhemmin kivuliaiksi eli sekundaarisiksi dysmenorreaksi. Dysmenorreassa kivut tuntuvat alavatsalla supistuksina ja voivat säteillä ristiselkään. Muita oireita voivat olla väsymys, päänsärky, huimaus, pahoinvointi, oksentelu ja ripuli. Sekundaarisessa dysmenorreassa voi olla kyse jostain sairaudesta, joka aiheuttaa kuukautiskivut, näitä sairauksia voivat olla esimerkiksi endometrioosi tai myoomat. Kuperikierukan käyttö voi myös lisätä kuukautiskipuja. (Paananen, Pietiläinen, Raussi-Lehto, Väyrynen & Äimälä 2006, 569-570.)

Kivuliaita kuukautisia voidaan hoitaa yhdistelmäehkäisytableteilla ja tulehduskipulääkkeillä sekä hoitamalla mahdollisia rinnakkaissairauksia, joista kuukautiskivut voivat johtua. Hormonikierukkaa voidaan käyttää sekä kivulioiden että runsaiden kuukautisten hoidossa. (Paananen ym. 2006, 570.)

## 6.6 Murrosiän psyykkinen kehitys

Murrosikä on henkisesti suurta kasvun aikaa, silloin nuori kohtaa paljon uusia asioita. Murrosiän psyykkinen kehitys kestää tytöillä paljon kauemmin kuin fyysinen kehitys. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2012.)

Murrosiän läpikäyminen on yhtä tunteiden vuoristorataa. Murrosiässä mieliala vaihtelee laidasta laitaan, siihen vaikuttavat sekä muuttuvat hormonipitoisuudet että ympärillä tapahtuvat muutokset. (Spilsbury 2009, 42.) On tärkeää, että korostaa nuorelle oman itsensä hyväksymistä ja arvostamista. Nuorta tulee neuvoa tunteidensa käsittelyssä ja on myös hyvä opettaa joustavuutta esimerkiksi ristiriitatilanteissa. (Aalberg & Siimes 1999, 56.)

Murrosikään kuuluu nuoren ajatusmaailman muuttuminen ja sen kypsyminen. Silloin nuoren käsitys itsestä eli minäkuva muuttuu. Myös lähentyminen ikätovereihin sekä irrottautuminen vanhemmista kuuluvat asiaan. (Aalberg & Siimes 1999, 56.) Varhaisnuoruus on nuoruusiän ensimmäinen vaihe, joka sijoittuu 12–14 ikävuoden välille. Varhaisnuoruudessa nuoren ruumiissa tapahtuu fyysisiä muutoksia, joka kytkeytyy alkaneeseen puberteettiin. Nuoren suurin tehtävä onkin sopeutua nopeasti muuttuvaan kehoonsa. Muutokset aiheuttavat nuoren mielessä sekä levottomuutta että kiihtymystä. Ajatukset omasta itsestä vaihtelevat laidasta laitaan ja nuori voi tuntea hämmennystä. Tyytymättömyys omaan ulkonäköönsä voi johtua pelosta, ettei ole normaali. (Aalberg & Siimes 1999, 56–57.)

Murrosikä on aikaa, jolloin nuori alkaa itsenäistyä (Spilsbury 2009, 44). Itsenäistymiseen kuuluu, että nuori ei halua puhua vanhemmilleen omista asioista enää siinä määrin kuin lapsena. Nuori haluaa myös enemmän omaa tilaa itselleen. Nuoren suhde vanhempiin vaihtelee suuresti murrosiässä. Nuori kyseenalaistaa vanhempien asettamia sääntöjä ja määräyksiä ja puolustaa tiukasti omia näkemyksiään. (Aalberg &

Siimes 1999, 57.) Murrosiässä nuori tarvitsee tuekseen toisia nuoria sekä perheen ulkopuolisia aikuisia. Ystävyysuhteet ovat tärkeitä kaikille, mutta erityisen tärkeäksi ne muodostuvat murrosiässä. (Spilsbury 2009, 46.) Ystävät merkitsevät keskeisesti myös siihen, että minkälainen kuva omasta itsestään nuorelle muodostuu. Murrosikään kuuluu, että nuori alkaa samaistua enemmän ikätovereihinsa kuin aikuisiin. Ystävyysuhteet vaikuttavat myös nuoren ihmissuhdetaitoihin. Niiden kautta nuori oppii sopeutumaan ryhmään ja tulemaan toimeen toisten ihmisten kanssa. (Reinikkala ym. 2002, 81.)

Psyykkiset toiminnot kehittyvät nuorella monilla aloilla, yksi tärkeimmistä on abstrakti ajattelu. Tätä myöten nuori alkaa oppia itsenäiseen älylliseen ajatteluun. Nuori alkaa hahmottaa itseään ja pystyy rakentamaan kokonaisuuksia sekä näkemään niissä olevia syy- ja seuraussuhteita. Nuori pystyy myös etsimään ratkaisuja ristiriitoihin. (Aalberg & Siimes 1999, 61.)

## **7 PROJEKTIN TOTEUTUS**

Tammikuussa 2011 aihe päätettiin opinnäytetyön aihepankin avulla. Toiminnallisen opinnäytetyön aiheeksi valittiin viidesluokkalaisen terveystarkastus. Ajatus opinnäytetyön toteuttamisena toiminnallisena opinnäytetyönä oli saanut alkunsa jo ennen aiheen ideointia.

Aiheen valinnasta keskusteltiin opettajan kanssa ja lopulta päädyttiin siihen, että alkuperäinen aihe oli liian laaja. Opinnäytetyön aihe rajattiin murrosikäisen tytön fyysisen kehitykseen. Aihetta käsitellään DVD:n avulla, jota terveydenhoitaja voi käyttää osana seksuaaliterveyden luentoja. Uusi aihe hyväksyttiin tammikuussa 2011. Helmikuussa etsittiin tietoa kirjoista ja Internetistä teoriaosuutta varten. Teoriatiedon avulla kirjoitettiin myös DVD:n käsikirjoitus, joka on välttämättömyys DVD:n työstämiselle.

### **7.1 Projektin eteneminen ja aikataulu**

Maaliskuussa otettiin yhteyttä Kimmo Paulaharjuun, jolta kysyttiin neuvoa opinnäytetyön teknilliseen osioon. Kimmo Paulaharju kuitenkin ehdotti ottamaan yhteyttä Päivi Sampolaan. Huhtikuussa ideoitiin yhdessä Päivi Sampolan kanssa miten toteuttaa toiminnallinen opinnäytetyö. Alustavasti sovittiin, että opinnäytetyö toteutuu digitaalisen tarinankerronnan avulla. DVD:llä ei ollut tarkoitus kuvata henkilöitä vaan apuna käytettiin erilaisia kuvia ja flash efektejä havainnollistamaan esitystä. Tavoitteena oli, että tarinasta tulee selkeä ja helposti ymmärrettävä.

Toukokuussa Päivi Sampola ilmoitti opiskelijasta, joka oli halukas auttamaan opinnäytetyön teknillisen osion toteuttamisessa. Toukokuussa 2011 palautettiin ensimmä-

mäisen version tutkimussuunnitelmasta Paula Hakalalle. Korjattu versio tutkimussuunnitelmasta hyväksyttiin syyskuussa.

Koulun harjoittelujaksoon kuului työharjoittelu alakoululla. Viidesluokkalaisten terveyskyselyistä ilmeni, että tytöt haluavat tietoa ensimmäisistä murrosiän merkeistä, sillä aihe alkaa olla heille ajankohtainen. Aiemmista opinnäytetöistä ja tutkimuksista ilmeni myös se, että alakoululaiset tytöt halusivat tietoa kehon fyysisistä muutoksista sekä muista murrosiän merkeistä. Nämä asiat kannustivat jatkamaan opinnäytetyötä aiheesta syksyllä 2011.

Syksyllä 2011 tavattiin opiskelija Nina Linna. Hän lupautui auttamaan työn teknillisessä osiossa. Suunnitelmana oli, että DVD saataisiin tehtyä maaliskuun loppuun mennessä.

Videon tekemiseen tarvittiin paljon kuvia elävöittämään esitystä ja saimme eri firmoja yhteistyöhön kanssamme. Syksyn aikana lähetettiin sähköpostia Libresselle, Luntelle, O.b:lle, Vuokkosille sekä Allways:lle.

Tammi- ja helmikuussa DVD:lle tehtiin käsikirjoitusta ja kirjoitettiin lisää teoriaa varsinaiseen opinnäytetyöhön. Helmikuussa tavattiin opinnäytetyön ohjaaja Paula Hakala. Yritettiin tavoittaa myös opiskelija Nina Linnaa, mutta aikataulujen yhteensovittaminen osoittautui useamman kerran haasteelliseksi. Haasteelliseksi osoittautui myös Nina Linnan ja hänen opettajansa aikataulutus, jonka vuoksi videon tekeminen viivästyi.

DVD saatiin valmiiksi maaliskuun lopulla projektin aikataulun mukaisesti. Teoriaosuudet viimeisteltiin maaliskuun vaiheessa. Ensimmäinen versio valmiista opinnäytetystä lähetettiin sekä kielentarkastajalle että ohjaavalle opettajalle huhtikuun vaihteessa. Opinnäytetyön esitys on toukokuun alkupuolella.

## **7.2 DVD:n laadinta terveystasvatusateriaaaliksi**

Terveystasneistot voidaan jakaa painotuotteisiin ja audiovisuaalisiin tuotteisiin. Terveystasneisto oppaan mukaan ryhmätilanteissa on luontevinta käyttää esimerkiksi kalvoja diasarjoja, äänitteitä sekä videoita eli audiovisuaalisia tuotteita. Videoita käytettäessä voidaan aihetta käsitellä syvällisemmin ja niiden avulla on myös mahdollista opettaa käytännön asioita. Terveystasneistoa suunniteltaessa tarvitaan selkeä työnjako ja aikataulutus sekä työlle asetetaan konkreettinen terveystavoite, joka kertoo että mihiin aineistolla pyritään. Suunnittelu vaiheessa tulee muistaa myös tuotteen sopivuus ja mielenkiinnon herättäminen kohderyhmälle. Tavoitteeksi kannattaa asettaa tuotoksen selkeys ja helppolukuisuus sekä oikea ja virheetön tietopohja. Videoon voi lisätä kuvitusta värittämään tekstiä. (Parkkunen, Vertio, Koskinen-Ollonqvist 2001, 4-10.)

## **7.3 DVD:n toteutus**

DVD:n käsikirjoituksen suunnittelu alkoi, kun opinnäytetyön teoriaisuus saatiin valmiiksi. Käsikirjoitus toimi suunnitelmana, jonka mukaan DVD toteutettiin yhteistyössä tietojenkäsittelyn tradenomiopiskelijan Nina Linnan kanssa. DVD:n käsikirjoitus perustui suurimmaksi osaksi opinnäytetyön teoriaosuuteen. DVD:n keskeisiä aiheita ovat murrosikä, hygienia ja kuukautiset. Sopiva tiedon määrä ja sen rajaaminen osoitautui haasteelliseksi DVD:n tekemisen alussa.

Tavoitteena oli, että DVD:stä tulisi mahdollisimman selkeä ja helppolukuinen. DVD:n tulee herättää nuorissa mielenkiintoa, joten ajattelimme kuvittaa ja elävöittää sitä erilaisilla animaatioilla. Työn kuvituksissa saatiin apua yhteistyökumppaneilta.

Käsikirjoitusta tehtiin tammi-helmikuussa PowerPoint- tiedostoon. DVD:n ensimmäiset versiot saatiin katsottaviksi PowerPoint -versiona maaliskuussa 2012. Korjauksia PowerPoint- versioon tehtiin sähköpostilla yhteistyötahojen välillä, koska aika-

taulutus yhteen sopivaksi osoittautui erittäin haasteelliseksi. Työ saatiin valmiiksi maaliskuun loppupuolella. Molemmat osapuolet olivat tyytyväisiä työn lopputulokseen.

#### **7.4 Yhteistyökumppanit**

Toukokuussa 2011 kysyttiin Lune Group Oy Ltd:tä yhteistyöhön kanssamme. Lune Group Oy Ltd on suomalainen yritys, joka tuottaa ja valmistaa tuotteensa Suomessa. Yritys valmistaa mm. Lunette kuukautiskuppeja. Tarkoituksena oli saada valokuvia ja muuta materiaalia käytettäväksi DVD:lle. Sopimus tehtiin sähköpostitse Mira Mäkelän kanssa ja olimme Lunette:n yhteishenkilöiden kanssa yhteydessä vielä kevään 2012 aikana.

Sähköpostia lähetettiin yhteistyön merkeissä myös O.b- tamponien Internet- sivustosta vastaavalle henkilölle. Saimme vastauksen Sanna Lahtiselta ja hän oli varmistanut sopimusasiat pääkonttorilta, joka sijaitsee Ruotsissa. Saimme heiltä luvat käyttää kuvamateriaalia opinnäytetyöhön.

Tammikuussa 2012 lähetettiin sähköpostia Katarina Hanelle, kysyäksemme Delipap Oy:tä yhteistyöhön kanssamme. Sopimus tehtiin sähköpostitse ja sovittiin, että voimme käyttää Suomalaista Vuokkoset kuvamateriaalia DVD:llä.

DVD:n tuottamiseen tarvitaan paljon kuvamateriaalia havainnollistamaan ja kuvittamaan työtä. Riikka Kilpeläinen lupautui kuvittamaan materiaalia DVD:lle ja sopimus piirroksista tehtiin tammikuussa 2012.

Vaasan Ammattikorkeakoulun opiskelija Nina Linna lupautui auttamaan DVD:n teossa, oman kurssinsa ohella. DVD:tä alettiin suunnitella syksyllä 2011 ja projektia jatkettiin tammikuussa 2012.



## 8 POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET

Projektin tärkeimpiä tavoitteita olivat murrosikäisten mielenkiinnon herättäminen kehossa tapahtuviin muutoksiin ja hygieniasta huolehtimiseen murrosiässä. Haasteelliseksi osoittautui tiedon määrän rajaaminen, mutta koko projektin ajan yritettiin katsoa asioita nuoren näkökulmasta. Loppujen lopuksi työhön saatiin koottua kaikki oleellinen ja työn kokonaisuuteen oltiin tyytyväisiä.

Toiminnallisen opinnäytetyön tekeminen oli haastavaa, sillä aikaisempaa kokemusta vastaavanlaisesta työstä ei ollut. Projektiluontoisen työn tekeminen vei odotettua enemmän aikaa, kuin osattiin odottaa. Ajankäytöllisesti projektin työstäminen oli haastavaa, koska olimme samanaikaisesti työharjoitteluissa ja kävimme töissä, lisäksi molempien harrastukset veivät aikaa opinnäytetyön tekemisestä. Vastuualueita jaettiin teoriaosuudessa, jotta työn tekeminen sujuisi nopeammin. Työn jakaminen mahdollisti myös itsenäistä työskentelyä, joka kuuluu olennaisena osana terveydenhoitajan työhön. Aikataulun viivästymisestä huolimatta projekti valmistui suunnitellusti.

Tulevaisuutta ajatellen opimme oman työskentelymme jatkuvaa arviointia ja osaamme myös hyödyntää moniammatillista tiimityöskentelyä. Opinnäytetyötä tehdessä yhteisen ajan löytyminen yhteistyökumppanin kanssa oli haastavaa. Projektin aikana saatiin kokemusta eri alan opiskelijan kanssa työskentelystä, tämä toi erilaista näkökulmaa työskentelyyn.

## 8.1 Prosessin arviointi

Toiminnallisen opinnäytetyön tekeminen opetti sekä itsenäistä työskentelyä että ryhmä eli projektiluontoista työskentelytapaa. Työ opetti teorian tiedon hyödyntämistä käytännön osaamiseen. Opinnäytetyön avulla kehitettiin omaa ammatillista osaamista syventymällä nuoren eri kehitysvaiheisiin ja saatiin myös valmiuksia kohdata nuoria ja antaa heille asiantuntevaa tietoa murrosikään liittyen. DVD tukee nuoren visuaalista oppimista.

Olimme erittäin tyytyväisiä DVD:n lopputulokseen, vaikka tiedon rajaaminen osoittautui yllättävän vaikeaksi, sillä asiaa oli paljon ja siitä piti saada selkeä ja mielenkiintoinen. Lopputulos oli tarpeeksi kattava ja sen ulkoasusta tuli sellainen, mitä lähdettiin tavoittelemaan. DVD:ssä olevat kuvat ja värimaailma ovat onnistuneita ja raikkaita. Kuvat olivat humoristisia mutta asiallisia ja ne tekivät tekstistä mielekkään lukea.

## 8.2 Videon hyödynnettävyys

DVD:stä tuli kaksi versiota, ajastettu ja ajastamaton versio. Ajastamattomalla versiolle tarkoitetaan DVD-esitystä, jossa dioja pystytään hallitsemaan esimerkiksi hiirtä painamalla. Käyttäjä voi aloitusvalikosta valita, katsooko hän koko videon vai pelkäänsään yhden osa-alueen. Aluksi tarkoituksena oli lisätä äänitystä tukemaan diaesityksiä, mutta siitä ideasta kuitenkin luovuttiin.

DVD-esityksen loppuun lisättiin tietolähteitä, joita murrosikäiset voivat hyödyntää etsiessään tietoa murrosikään liittyvissä asioissa.

DVD:n työstäminen antoi työkaluja, joita voimme hyödyntää tulevassa työssä terveydenhoitajina sekä se antoi valmiuksia toteuttaa vastaavanlaisia terveystieteiden opetusmateriaaleja.

riaaleja. Tarkoituksena oli, että terveydenhoitaja voi hyödyntää DVD:tä seksuaaliterveysluennoilla. Opinnäytetyöprosessi oli kaiken kaikkiaan opettava kokemus.

### **8.3 Eettisyys ja luotettavuus**

Opinnäytetyöhön valittu aihe oli tärkeä ja ajankohtainen. Aiheesta löytyi paljon tietoa, mutta työssä käytettiin lähteitä, jotka olivat mahdollisimman luotettavia ja tuoreita. Aihe rajattiin tytön fyysiseen kehitykseen. Murrosikäisen tytön fyysinen kehitys on sen verran arka aihe, että henkilökuvaaminen olisi ollut liian haastavaa jo eettisyydenkin kannalta. Internetistä löytyi paljon kuvamateriaalia aiheeseen liittyen, mutta suurin osa kuvista saatiin yhteistyökumppaneilta. Kuvia valitessa kiinnitettiin huomiota niiden asiallisuuteen ja siihen, että ne olisivat sopivia esittää viidesluokkalaisille tytöille. Opinnäytetyötä tehdessä tuli ottaa huomioon erilaiset uskonnot sekä oppilaiden eri kehitysvaiheet.

Opinnäytetyön aikataulusuunnitelma osoittautui melko haasteelliseksi. Suunnittelisimme aikataulun paremmin, jos opinnäytetyön tekeminen aloitettaisiin alusta. Haastetta lisäsi myös se, että olimme eri paikkakunnilla työharjoitteluissa vuosien 2011–2012 aikana. Kouluterveydenhuollon harjoittelujaksolla kysyttiin nuorilta, mistä murrosikään liittyvistä aiheista he haluaisivat tietää enemmän. Halusimme myös nuorten näkökulmaa siitä, mitä DVD:n tulisi pitää sisällään. Myöhemmin ajateltuna olisimme voineet kannustaa ja rohkaista nuoria enemmän vastaamaan kysymyksiin, sillä saimme vain muutaman vastauksen kuukautisiin liittyen.

Toiminnallisen opinnäytetyön tekeminen opetti sekä teoria- että käytännön tietoa. Työelämään tähtäävään koulutukseen sopii toiminnallinen opinnäytetyö erittäin hyvin, sillä terveydenhoitajan työssä tarvitaan teorian lisäksi myös käytännöntaitoja.

## LÄHTEET

Aalberg V., Siimes M. 1999. Lapsesta aikuiseksi. 55-57,61. Jyväskylä. Gummerus kirjapaino Oy.

Aaltonen M., Ojanen T., Vihunen R. & Vilén M. 1999. Nuoren aika. 55-58, 60, 126, 265. Porvoo. WSOY.

Bjälle J., Haug E., Sand O., Sjaastad O., Toverud K. 2008. Ihminen fysiologia ja anatomia. Porvoo. WSOY.

Fyysinen ja psyykkinen kehitys eri tahdissa. Mannerheimin lastensuojeluliiton verkkosivut. 2012.  
[http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu\\_ja\\_kehitys/12\\_15-vuotias/fyysinen\\_kehitys/](http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu_ja_kehitys/12_15-vuotias/fyysinen_kehitys/)

Fogelholm, M. 2007. Nuorten liikapaino – laihduttamisesta painonhallintaan. Teoksessa XII Kouluterveyspäivät 28.-29.8.2007, Jyväskylän yliopisto. Tiivistelmät ja posterit. (36). Stakesin työpapereita 22/2007. Helsinki: Stakes.

Kustannus Oy Duodecim. 2012. <http://www.duodecim.fi/web/kotisivut>

Eskola K. & Hytönen E. 2002. Nainen hoitotyön asiakkaana. 32, 35, 42. Helsinki. WSOY.

Haarala P., Honkanen H., Mellin O. & Tervaskanto- Mäentausta T. 2008. Terveystenhoitajan osaaminen. 373–374, 365–366. Edita. Helsinki.

Hirsijärvi S., Remes P. & Sajavaara P. 2004. Tutki ja kirjoita. Jyväskylä. Gummerus Kirjapaino Oy

Hyry-Honka, O. 2004. Nuorten terveyden voimavarat ja uhat kouluyhteisössä peruskoulun seitsemäsluokkalaisten arvioimana. Kuopin yliopisto. Lisensiaattitutkimus.

Jaari, A. 2004. Itsetunto, elämänhallinta ja arvot. Korrelatiivinen tutkimus Morris Rosenbergin itsetuntokäsitteen taustasta suomalaisilla työikäisillä. Helsingin yliopisto. Väitöskirja.

Jakonen, S. 2005. Terveyttä joka päivä: itäsuomalaisen peruskoulun oppilaiden näkemyksiä ja kokemuksia terveyden oppimisesta. Kuopion yliopisto. Väitöskirja.

Kettunen S. 2003. Onnistu projektissa. 15–16, 42, 52. Juva. WSOY.

Koistinen P., Ruuskanen S. & Surakka T. 2005. Lasten ja nuorten hoitotyön käsikirja. 72. Jyväskylä. Tammi.

Kuukautiset alkavat murrosiässä. 2011. Väestöliiton verkkosivut. Viitattu 10.2.2011. [http://www.vaestoliitto.fi/nuoret/kasvu\\_ja\\_kehitys/tyttojenmuutos/kuukautiset/](http://www.vaestoliitto.fi/nuoret/kasvu_ja_kehitys/tyttojenmuutos/kuukautiset/)

Laine T. 2005. Tytöstä naiseksi – murrosiän normaali kehitys ja tavallisimmat poikkeavuudet. Duodecim verkkosivut. Viitattu 10.2.2011. [http://www.duodecimlehti.fi/web/guest/arkisto?p\\_p\\_id=dlehtihaku\\_view\\_article\\_WAR\\_dlehtihaku&p\\_p\\_action=1&p\\_p\\_state=maximized&p\\_p\\_mode=view&\\_dlehtihaku\\_view\\_article\\_WAR\\_dlehtihaku\\_\\_spage=%2Fportlet\\_action%2Fdlehtihakuartikkeli%2Fviewarticle%2Faction&\\_dlehtihaku\\_view\\_article\\_WAR\\_dlehtihaku\\_tunnus=duo95187&\\_dlehtihaku\\_view\\_article\\_WAR\\_dlehtihaku\\_p\\_frompage=uusinnumero](http://www.duodecimlehti.fi/web/guest/arkisto?p_p_id=dlehtihaku_view_article_WAR_dlehtihaku&p_p_action=1&p_p_state=maximized&p_p_mode=view&_dlehtihaku_view_article_WAR_dlehtihaku__spage=%2Fportlet_action%2Fdlehtihakuartikkeli%2Fviewarticle%2Faction&_dlehtihaku_view_article_WAR_dlehtihaku_tunnus=duo95187&_dlehtihaku_view_article_WAR_dlehtihaku_p_frompage=uusinnumero)

Nummelin, R. 2000 Seksuaalikasvatusmateriaalit-pääkaupunkiseutulaisten nuorten näkemyksiä ja kokemuksia. Tampereen yliopisto, terveystieteen laitos. Väitöskirja.

Parkkunen N., Vertio H. & Koskinen- Ollonqvist P. Terveysaineiston suunnittelun ja arvioinnin opas, Terveiden edistämis keskus. 2001: 4-10. Helsinki. Trio-offset.

Paananen U., Pietiläinen S., Raussi-Lehto E., Väyrynen P. & Äimälä A-M. 2006. Kätilötyö. 569-570. Tampere. Edita.

Reinikkala P., Ryhänen E-L., Penttinen H., Pesonen J. 2002. Kasvun aika. 26,81. Porvoo. WSOY.

Rissanen, T. 2002. Projektilla tulokseen. 15, 172-173. Jyväskylä. Gummerus Kirjapaino Oy.

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2008. Asetus neuvolatoiminnasta, koulu- ja opiskeluterveydenhuollosta sekä lasten ja nuorten ehkäisevästä suun terveydenhuollosta. Työryhmän muistio. Viitattu 21.04.2012. <http://pre20090115.stm.fi/aa1221728351442/passthru.pdf>.

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2009. Asetus neuvolatoiminnasta, koulu- ja opiskelu-terveydenhuollosta sekä lasten ja nuorten ehkäisevästä suun terveydenhuollosta. Työryhmän muistio. Viitattu 21.04.2012. [http://www.stm.fi/c/document\\_library/get\\_file?folderId=1087414&name=DLFE-11139.pdf](http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=1087414&name=DLFE-11139.pdf).

Spilsbury L. 2009. Me , myself and I: all about sex and puberty.42-47.London. Wayland.

Tiitinen A. 2010. Tietoa potilaalle: normaali kuukautiskierto. Duodecim verkkosivut. Viitattu 16.3.2011. [http://www.terveysportti.fi/dtk/ltk/avaa?p\\_artikkeli=dlk00158&p\\_haku=kuukautiset](http://www.terveysportti.fi/dtk/ltk/avaa?p_artikkeli=dlk00158&p_haku=kuukautiset).

Tiitinen A. 2010. Valkovuoto. Duodecim verkkosivut. Viitattu 10.2.2011. [http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00180](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00180).

Terho P., Ala-Laurila E., Laakso J., Krogus H. & Pietikäinen M. Koulu terveydenhuolto. Duodecim. 21. Helsinki. Gummerus kirjapaino Oy.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2011. Terveystarkastukset lastenneuvolassa ja kouluterveydenhuollossa. Menetelmäkäsikirja. Viitattu 21.04.2012. <http://www.thl.fi/thl-client/pdfs/c0383a69-f643-4d70-bc03-09c6f86cd89b>.

Tytön sukupuolielimet. 2012. Väestöliiton verkkosivut. [http://www.vaestoliitto.fi/nuoret/kasvu\\_ja\\_kehitys/tyttojenmuutos/tytonsukupuolielimet/](http://www.vaestoliitto.fi/nuoret/kasvu_ja_kehitys/tyttojenmuutos/tytonsukupuolielimet/)



### Mitä on murrosikä?

- ✓ Murrosikä eli puberteetti tarkoittaa ajanjaksoa, jolloin nuoresta tytöstä kasvaa nainen. Murrosikä alkaa tytöillä aikaisemmin kuin pojilla.
- ✓ Jokainen nuori kehittyy omaa tahtiaan. Murrosikä alkaa keskimäärin 9-12 ikävuotena ja se kestää noin 2-5 vuotta. Murrosikä voi alkaa samaan aikaan kuin nuoren vanhemmilla se on alkanut.



### Murrosiän alkamiseen vaikuttaa myös paino

- Allipaino voi viivästyttää murrosiän alkamista
- Ylipaino voi aikaistaa murrosiän alkamista

On siis tärkeää muistaa syödä monipuolisesti, säännöllisesti ja terveellisesti, jotta kasvat ja kehityt!

Tämä video on suunnattu 5- luokkalaisille tytöille, jotka alkavat olla murrosiän kynnyksellä. Videolla käsitellään murrosikäisen tytön fyysistä kehitystä ja pyritään vastaamaan nuorten mieltä askarruttaviin kysymyksiin.

Tämän videon ovat toteuttaneet opinnäytetyönään Vaasan ammattikorkeakoulun terveydenhoitajaopiskelijat Riikka Sarkkinen ja Ida Ryhänen

### Murrosiässä keho ja mieli muuttuvat...

- ✓ Murrosiän aiheuttamat muutokset johtuvat hormonien erityksestä, jolloin aivoissa sijaitseva hypotalamus aktivoituu ja alkaa säädellä niiden toimintaa kehon eri osissa.

### Tunteet myllertävät murrosiässä

- ✓ Aikuisesti kasvaminen on muutakin kuin kehossa tapahtuvia muutoksia.
- ✓ Murrosiässä mielialasi voi vaihdella laidasta laitaan. On täysin normaalia, että yhtenä hetkenä sinua voi naurattaa, kun taas hetken kuluttua voit olla itku kurkussa.
- ✓ Sinusta voi tuntua siltä, että haluat olla juuri samanlainen kuin kaverisi, mutta luota itseesi ja tee omat päätöksesi.



### "Olenko normaalipainoinen?"

- ✓ Murrosiässä paino voi nousta runsaasti.
- ✓ Tämä johtuu pääasiassa nopeasta pituuskasvusta.
- ✓ Keho alkaa myös keräämään rasvaa lantion, pakaroiden ja vatsan alueelle, näin keho muotoutuu naisellisemmaksi.

### Mitä kehossa tapahtuu?

Murrosiän alkaessa kehossa tapahtuu suuria muutoksia.



Kaikki käyvät oman muutoksensa läpi ennemmin tai myöhemmin ja jokaisesta kasvaa omanlainen aikuinen.



*Oletko jo huomannut kehossasi muutoksia?*

Voit tuntea olosi hämmentyneeksi ja vertailla itseäsi muihin, mutta se ei kannata, hyväksy itsesi ja muut sellaisena kuin he ovat!



### Pitkä vai pätkä?

- ✓ Tyttöjen kasvupyrähdys alkaa keskimäärin 12-vuotiaana. Pituutta voi tulla vuoden aikana jopa 8–10 cm lisää. Olosi voi tuntua toisinaan kömpelöltä, koska se johtuu nopeasta pituuskasvusta.
- ✓ Pituuskasvuun vaikuttaa esimerkiksi omien vanhempien pituus. Kuuka utisten alkamisen jälkeen pituuskasvu hidastuu.



### Syödäkö vai eikö syödä?

- ✓ Murrosiässä kasvat kovaa vahtia, siksi on tärkeää syödä riittävästi, säännöllisesti ja monipuolisesti. Kun syöt säännöllisesti ja ksat paremmin ja tunnet itsesi pirteämmäksi.
- ✓ Päivän aikana sinun tulisi syödä 5 ateriaa päivässä
  - Aamupala
  - Kouluruoka/lounas
  - Välipala
  - Päivällinen
  - Iltapala





## Milloin rinnat alkavat kasvaa?

- ✓ Tyttöjen murrosikä alkaa yleensä rintojen kehityksellä. Rintojen arkuus ja pingottuneisuus merkitsevät rintojen kasvun alkamista.
- ✓ Ensimmäiset merkit alkavat noin 11-vuotiaana. Tavallisesti rintojen kehitys kestää noin 4-5 vuotta.
- ✓ On täysin normaalia, että rinnat voivat kasvaa eri tahtia ja ne voivat näyttääkin erimuotoisilta. Rintojen kokoon ja muotoon vaikuttavat perintötekijät ja paino.



## Ihon hoito

- ✓ Finniä hoitoon riittää kasvojen pesu
  - tarvittaessa voi käyttää ihonhoitotuotteita, joita saa kaupoista ja apteekkeista.
- ✓ Älä puristele finnejä, sillä ne voivat tulehtua ja niistä voi myös jäädä pysyviä arpia ihoon.

On hyvä muistaa olla kärsivällinen, koska finnit eivät katoa yhdessä yössä!



## Karvoitus lisääntyy murrosiässä

- ✓ Käsi- ja säärikarvat lisääntyvät ja tummenevat. Samoihin aikoihin myös kainaloihin tulee karvoitusta.
- ✓ Häpykarvoitusta tulee 9-13 ikävuoden välillä ja se lisääntyy hitellen. Sukupuolielinten karvoitus alkaa yleensä rintojen kasvun alettua.

## Mitä on akne?

- ✓ Jos finnejä on paljon, puhutaan aknesta joka on ihosairaus. Akne helpottaa yleensä murrosiän jälkeen.
- ✓ Aknen hoitoa varten on kehitelty paljon hyviä voiteita ja muita ihonhoitotuotteita. Niitä saa esimerkiksi apteekkeista.
- ✓ Jos olet huolissasi ihostasi → ota yhteys terveydenhoitajaan.



## Miksi kasvoissa ja vartalolla on näppylöitä?



- ✓ Murrosiän alettua iho muuttuu rasvaisemmaksi, erityisesti kasvojen ja selän alueelta.
- ✓ Ihon rasvoittumisen seurauksena voi tulla finnejä, kun ihon talirauhaset alkavat tuottaa enemmän talia. Joskus myös rasvainen ruoka voi lisätä finniä syntymä.

LUKIO

## Huolehdi hygieniastasi!



- ✓ Murrosiässä hien koostumus ja haju muuttuu voimakkaammaksi.
- ✓ Hyvä hygienia onkin tarpeen → päivittäinen peseytyminen ja deodorantin käyttö on suositeltavaa.
- ✓ Hiukset tulee pestä säännöllisesti, sillä myös hiukset rasvoittuvat aiempaa nopeammin.

### Mitä ennen kuukautisia tapahtuu..?



- ✓ Ennen kuukautisten alkamista tytöillä esiintyy valkovuotoa, se on merkki hormonitoiminnan alkamisesta.
- ✓ Valkovuoto on emättimen erittämää vaaleaa nestettä.
- ✓ Runsas ja haiseva vuoto sekä alapään kutina voi olla merkki tulehduksesta.

### Kuukautiset, menkat, mensut, milloin ne alkaa?

- ✓ Yleensä kuukautiset alkaa noin 10-15-vuotiaana.
- ✓ Ennen kuukautisten alkua alavatsalla voi tuntua nipistelyä. Tämä johtuu hormonitoiminnasta ja se on aivan normaalia. Kuukautisten aikana voi elää ja harrastaa normaalisti.
- ✓ Vaikka kuukautisesi eivät ole alkaneet on hyvä pitää kuukautissiteitä mukana koulurepussa varmuuden vuoksi.



### Naisen anatomia



### AUTS!

- ✓ Kuukautiskipu voi esiintyä vuodon ensimmäisinä päivinä.
- ✓ Kuukautisiin saattaa liittyä alavatsakipua, väsymystä, pahoinvointia ja selkäkipua.
- ✓ Mikä helpottaa?
  - Liikunta
  - Lepo
  - Särkylääkkeet
  - Lämpöpussit vatsalle



### Kuukautiset, menkat, mensut..

- ✓ Ennen kuukautisten alkamista olet jo huomannut muita muutoksia kehossasi; karvoitus ja hikoilu ovat lisääntyneet, rinnat ovat alkaneet kehittyä ja valkovuotoa voi esiintyä.
- ✓ Kuukautisten alkamiseen vaikuttavat oma painosi, äitisi kuukautisten alkamisikä ja elämäntavat (esimerkiksi kilpaurheilun harrastaminen voi viivästyttää kuukautisten alkamista).
- ✓ Kuukautisten alkamisen jälkeen keho on sukukypsä eli raskaaksi tuleminen on mahdollista.

### Miten kuukautiskierto lasketaan?

Normaali kuukautiskierron pituus on 26–35 vuorokautta, mutta aluksi kuukautiskierto voi olla epäsäännöllinen.

Elokuu 2012														Heinäkuu 2012													
MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU								MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU							
10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29
3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	

Kuukautiskalenteria käyttämällä opit tuntemaan oman kiertosi pituuden sekä huomaamaan muutokset siinä helpommin.

### Millä kaudella kuukautiskierto lasketaan?



**PMS-OIREET**  
Ennen kuukautista voit tuntea olosi litteänäkin. Jännittävät voivat vaihdella usein päivän aikana.

**OVULAATIO**  
Ovulaatio on tila, jolloin on todennäköisimmin raskaus. Ovulaatio tapahtuu noin 14 päivää ennen kuukautisten alkamista. Jos sinulla on ovulaatio, sinulla voi tulla runsas, vaalea ja usein kirkas. Ovulaatio on tila, jolloin on todennäköisimmin raskaus.

**KUUKAUTISET**  
Kuukautiset tulevat noin 28 päivän välein. Kuukautisten alkamispäivästä seuraavien kuukautisten alkamispäivään.

### Millaisen siteen valitsen?

- ✓ Pikkuhousunsuojat ovat ohuempia kuin siteet ja ne suojaavat runsaalta valkovuodolta.
- ✓ Pikkuhousunsuojia voit käyttää myös kuukautisten loppuvaiheessa jos vuoto on vähäistä.



### Paljonko kuukautisvuotoa tulee?

- ✓ Kuukautisvuoto kestää 3–8 päivää, jolloin vuotoa tulee keskimäärin 30–50 ml. Vuotomäärät voivat vaihdella kuukausittain.

Kuvassa kaksi esimerkkiä vuotopäivistä:

- ✓ Ensimmäisellä rivillä runsas vuoto sijoittuu 2-3 päivän välille.
- ✓ Toisella rivillä runsas vuoto sijoittuu neljälle ensimmäiselle päivälle.



### Millaisen siteen valitsen?

- ✓ Siteet ovat paljon imukykyisempiä kuin pikkuhousunsuojat, joten ne ovat paras ratkaisu kuukautisten runsaamman vuodon ajaksi. Siivekkeet auttavat sidettä pysymään paremmin paikoillaan.
- ✓ Siteet ovat nykyään niin ohuita etteivät ne näy vaatteiden läpi.



### Millaisia vaihtoehtoja kuukautissuojista löytyy?

- ✓ Kuukautissuojat ovat terveysiteet, tamponit ja kuukautiskupit.
- ✓ Kokeilemalla useampia vaihtoehtoja, löydät itsellesi sopivimman tuotteen, mutta suosittellemme ensimmäiseksi kuukautissuojaksi siteitä.



### Minkälaisia tamponeja on saatavilla?

- ✓ Tamponi asetetaan emättimeen ja se imee itseensä kuukautisvuodon. Tamponi on oikealla paikallaan, kun et tunne sitä lainkaan.
- ✓ Tamponit ovat imukykyiltään erilaisia ja joissakin tamponeissa on mukana asetin joka helpottaa tamponin laittamista paikoilleen. Pakkauksista löydät käyttöohjeet.





## Milloin side tai tamponi vaihdetaan?

- ✓ Sidettä voi vaihtaa esimerkiksi 3-4 tunnin välein tai vuodon määrän mukaan. Muistathan heittää siteen käytön jälkeen roskikseen (ei wc-pönttöön).
- ✓ Tamponi tulee vaihtaa 4-8 tunnin välein.
- ✓ Pakkauksista näet mikä vaihtoehto sopii niukkojen, normaalien tai runsaiden kuukautisten aikana.



## Mistä lisää tietoa?

- ✓ Murrosikään liittyvät sivustot:

- Juniorinetti
- [www.beingirl.fi](http://www.beingirl.fi)
- Verkkoaterkkarit

- ✓ Tietoa kuukautissuojista:

- [www.vuokkoset.fi](http://www.vuokkoset.fi)
- [www.kuukuppi.fi](http://www.kuukuppi.fi)
- [www.obtampons.fi](http://www.obtampons.fi)

## Mikä ihmeen kuukautiskuppi?

- ✓ Kuukautiskuppi on uudelleenkäytettävä kuukautissuoja, jota voi käyttää koko kuukautisten ajan, niin niukkoina kuin runsainakin päivinä.
- ✓ Kuukautiskuppeja voi ostaa aptekeista ja kupin käyttöohjeet löytyvät pakkauksesta.



## Kiitokset



Paula Hakala  
Vuokkoset  
Lunette  
O.b  
Riikka Kilpeläinen  
Nina Linna

## Niin miten se nyt menikään..?

